

# TIMIDEZ E ANSIEDADE SOCIAL: MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA EM SITUAÇÕES SOCIAIS



*“ Detesto ir a sítios onde sei que vou ter que falar com outras pessoas. Só consigo pensar que vou acabar por dizer ou fazer alguma coisa estúpida, e que as pessoas vão achar que sou esquisito. Geralmente começo a tremer e a transpirar, fico vermelho, a minha garganta seca e, quando tento falar, só me saem uns guinchos agudos e descontrolados...É horrível! Por causa disto, acabo por me fechar em casa e, quando tenho mesmo que «socializar», colo-me à pessoa que conheço melhor e sigo-a para todo o lado...”*

## 1) O que é a ansiedade social?

A maior parte das pessoas sente-se ansiosa em uma ou outra situação social (por exemplo, quando se vai efectuar a apresentação de um trabalho perante o resto da turma). No entanto, esta ansiedade é pontual e temporária, já que a pessoa faz a tal apresentação e segue com a sua vida. Mesmo uma pessoa que se considere tímida sente uma ansiedade relativamente pequena em muitas das situações em que tem mais dificuldade, e esta ansiedade não é suficientemente intensa

para que evite sistematicamente essas situações. Por outro lado, existem pessoas que sentem uma ansiedade extrema num ou mais tipos de situação social, e esta prejudica de uma forma evidente o seu funcionamento, quer porque passa a evitar essas situações, quer porque as suporta, mas com grande sofrimento e desgaste pessoal. Nestes casos, considera-se que a pessoa sofre de uma perturbação de ansiedade social. Por outras palavras, a diferença entre a timidez e a ansiedade social é semelhante à diferença entre a tristeza e a depressão – todas as pessoas se sentem tristes de vez em quando, mas nem todas ficam deprimidas.

A perturbação de ansiedade social aparece, geralmente, pelo meio da adolescência, emergindo por vezes de uma infância marcada pela timidez e prolongando-se, em muitos casos, por toda a vida. Os estudos apontam para que seja mais frequente nas mulheres do que nos homens. É uma perturbação mais comum do que se pensa, e isto porque as pessoas com este problema tendem a passar despercebidas. Devido ao seu desconforto em situações sociais, o ansioso social limita-se a ficar calado e a «tornar-se invisível» e, também por causa desse desconforto, apresenta uma enorme dificuldade em procurar um profissional de saúde mental. Apesar de extremamente perturbante, é importante salientar que a ansiedade social **não é** um sinal de nenhuma doença física ou mental mais grave.

## 2) Situações problemáticas para o ansioso social

Para algumas pessoas, a ansiedade social é específica, ou seja, só se manifesta em algumas situações sociais. Contudo, para a maior parte das pessoas que sofrem deste problema, as situações problemáticas são múltiplas. Ao extremo, temos as pessoas com ansiedade social generalizada, que se sentem ansiosas em quase todas as situações sociais. Algumas situações problemáticas comuns são as seguintes:

- Falar com estranhos / conhecer pessoas.
- Estar em sítios com muitas pessoas (cantinas, centros comerciais, bares, festas, repartições...).
- Ser o centro das atenções (falar em público, ou ser alvo de uma piada).
- Ser observado enquanto se faz qualquer coisa (escrever, falar ao telefone).
- Comer ou beber em público.
- Usar uma casa-de-banho pública.

**Que situações são problemáticas para ti?** Pensa nas situações sociais em que te sentiste ansioso durante os últimos tempos (ou, igualmente, naquelas que tens evitado porque te sentes ansioso só por pensar nelas).

## 3) Como é que a ansiedade social se manifesta?

As pessoas com ansiedade social apresentam, perante as situações problemáticas descritas, um conjunto de sintomas característicos. Estes sintomas podem ser divididos em três categorias – cognitivos, somáticos e comportamentais. Estas categorias referem-se, respectivamente, ao que a pessoa pensa (pensamentos e imagens mentais), ao que a pessoa sente (sintomas físicos) e ao que a pessoa faz (ou evita fazer).

### 3.1.) O que pensa?

Vários pensamentos são característicos na pessoa com ansiedade social. Estes pensamentos tendem a surgir em situações sociais, de forma tão automática e «natural» que a pessoa pode nem se aperceber da sua ocorrência e dos seus efeitos.

A ansiedade social é marcada, antes de mais, por uma avaliação do próprio pelo próprio como natural e irremediavelmente inepto em situações sociais ou de desempenho de uma tarefa. Estas situações são marcadas pela permanente expectativa de ser escrutinado, julgado e embaraçado ou humilhado pelas outras pessoas. Estes pensamentos criam ansiedade, que origina um segundo nível de preocupação, relativo à possibilidade de esta ansiedade ser notada pelos outros. A pessoa sente-se excessivamente auto-consciente quer da posição em que está, quer da aparência que tem ou da forma como soa quando fala. Os outros, por outro lado, são percebidos como socialmente competentes, totalmente confiantes e altamente críticos.

**Perante uma situação social, uma sequência típica de pensamentos é a seguinte:**

- 1) Exigências impossíveis ou desnecessárias face ao próprio desempenho social (ter um desempenho «perfeito»);
- 2) Expectativa de ter um desempenho «fraco», que reflecte a «falta de valor pessoal»;
- 3) Expectativa de que os outros desaprovem esse desempenho e que as consequências dessa desaprovação sejam terríveis (ser socialmente excluído para todo o sempre).

**Alguns pensamentos comuns:**

- «sou enfadonho», «sou esquisito»
- «isto tem que sair bem » «tenho que dizer qualquer coisa interessante, divertida, fascinante»
- «isto vai correr mal», «vou fazer figura de estúpido»
- «vou corar, gaguejar, tremer...»
- «se errar as pessoas não vão gostar de mim»
- «se perceberem que estou nervoso vão achar-me estranho»
- «isto foi horrível», «tive um desempenho patético»
- «nunca mais ninguém me vai convidar para nada»
- Imagem do próprio como pensa que os outros o vêem (encolhido, insignificante, a um canto, a ser gozado por todos os restantes)

**- O que é que te passa pela cabeça antes, durante e depois de uma situação social?**

**- Que pensamentos e imagens te ocorrem?**

### 3.2.) O que sente?

Geralmente, uma ansiedade elevada e persistente, que se traduz num conjunto de sintomas físicos que, em alguns casos, podem ser suficientemente intensos para assumir a forma de um ataque de pânico. Alguns exemplos:

- Ritmo cardíaco acelerado
- Corar
- Transpiração excessiva
- Secura na garganta e na boca
- Tremuras
- Tonturas
- Aperto no peito
- «Borboletas» no estômago
- Tensão muscular excessiva

### Quais são os teus sintomas físicos?

### 3.3.) O que faz?

Uma das estratégias é o evitamento, ou seja, a pessoa evita expor-se às situações nas quais antecipa que se sentirá ansioso (mesmo que isso lhe crie inconvenientes). Outras vezes, entra nas situações, mas apoiando-se em «comportamentos de segurança», ou seja, fazendo coisas que lhe permitam evitar os aspectos específicos da situação que lhe criam ansiedade, tornando-a mais fácil de suportar – a adopção de comportamentos de segurança não deixa de ser uma forma de evitamento, só que é um evitamento parcial. A presença em situações sociais é marcada por uma incapacidade de relaxar. Alguns exemplos:

#### Comportamentos de segurança e Evitamento parcial:

- Evitar o contacto visual.
- Procurar uma pessoa que conhece bem e manter-se sempre com ela.
- Planear e ensaiar antecipadamente o que se vai dizer.
- Falar o menos possível (deixar outra pessoa dirigir a conversa).
- Não falar sobre si próprio.
- Falar muito depressa.

- Oferecer-se para ajudar para se manter ocupado.
- Estar sempre em movimento.
- «Esconder-se» a um canto nas festas.
- Beber mais, fumar mais.

## Que comportamentos de segurança / Evitamento Parcial eu apresento?

### Evitamentos:

- Não ir a sítios onde sabe que vai ter que interagir com pessoas (ex: festas).
- Delegar em outras pessoas responsabilidades que envolvem interagir com pessoas (ex: pedir a um colega para o substituir numa reunião).
- Contornar situações em que teria que interagir com pessoas (ex: comprar uma sandes para comer num recanto escondido em vez de ir com os colegas à cantina).
- Não falar com uma pessoa com quem se gostaria de falar.

## Que comportamentos de Evitamento eu apresento?

### 4) O que causa a ansiedade social?

É difícil dizer com absoluta certeza o que causa a ansiedade social. Alguns autores apontam para o papel desempenhado pela «química cerebral», nomeadamente pela serotonina e pela dopamina, e apostam na existência de factores genéticos. Outros enfatizam factores como o estilo dos pais do ansioso social (até que ponto estes foram modelos de competência social para ele ou em que medida encorajaram a sua participação, enquanto criança, em actividades interpessoais). Também há que considerar acontecimentos stressantes com componentes de rejeição e humilhação, bem como aprendizagens diversas sobre o valor do próprio e sobre o que esperar dos outros.

A questão hereditariedade vs aprendizagem pode parecer relevante para o ansioso social, na medida em que «se esta for a minha natureza, o meu verdadeiro eu, de pouco me servirá tentar mudar». Na verdade, quase todos os aspectos da personalidade de um indivíduo – hereditários ou aprendidos – podem ser mudados. Ou seja, mesmo que sejas «biologicamente vulnerável» à ansiedade social, podes intervir sobre esta vulnerabilidade de uma forma psicológica. Se isto não parece verdade, se a pessoa sempre se conheceu assim independentemente de todas as suas tentativas para «extroverter», é porque estas tentativas tendem a ser contrariadas por mecanismos bastante poderosos, que as sabotam insidiosamente.

## 5) O que mantém a ansiedade social?

Existe um conjunto de dinâmicas que pode fazer com que a ansiedade social se transforme num problema para toda a vida. De uma forma geral, o que acontece é que a pessoa com ansiedade social tende a transportar consigo algumas generalizações, quer sobre si próprio («sou desinteressante», «sou pouco atraente», «nunca tenho nada para dizer», «sou um desastre em situações sociais»), quer sobre o outro (geralmente variações do tema «as pessoas não gostam de mim»). Estas crenças podem atravessar uma vida inteira sem chegarem a ser verdadeiramente confrontadas com a realidade dos factos, que poderia demonstrar que são, no mínimo, exageradas e, no máximo, totalmente falsas.

### Porquê?

- Porque a pessoa evita as situações que lhe permitiriam habituar-se a interagir com os outros e perceber que pode ter um desempenho social adequado e sem ansiedade. Também quando adopta comportamentos de segurança, não aprende que pode sobreviver sem eles. E de cada vez que uma situação é evitada, a dificuldade que a pessoa sentirá na próxima tentativa aumenta mais um pouco.
- A ansiedade face à ansiedade, ou seja, a expectativa de ter certos sintomas («eu sei que vou corar e gaguejar sempre que tentar falar com alguém») aumenta a ansiedade ainda antes de a pessoa entrar na situação e, assim, aumenta a probabilidade de esses sintomas realmente aparecerem, tornando a situação ainda mais difícil. São profecias que se auto-realizam, e que perpetuam o problema.
- As crenças relativas ao próprio e ao outro tendem a manter-se mesmo na presença de factos que a contrariam, ou seja, a ideia que «sou um desastre em situações sociais» pode sobreviver a múltiplas situações em que a pessoa teve um desempenho social mais que adequado. Isto porque, uma vez formada uma crença, a pessoa vai tender a procurar factos que a confirmam (nem que seja preciso inventá-los) e a ignorar todos os que a contrariam.

#### Exemplos:

*Ficar excessivamente centrado em si próprio (particularmente nos sintomas somáticos) e não chegar a reparar verdadeiramente na forma como o interlocutor reage à sua presença. Assumir que a forma como se vê é a forma como o outro o vê, e ignorar sinais do contrário.*

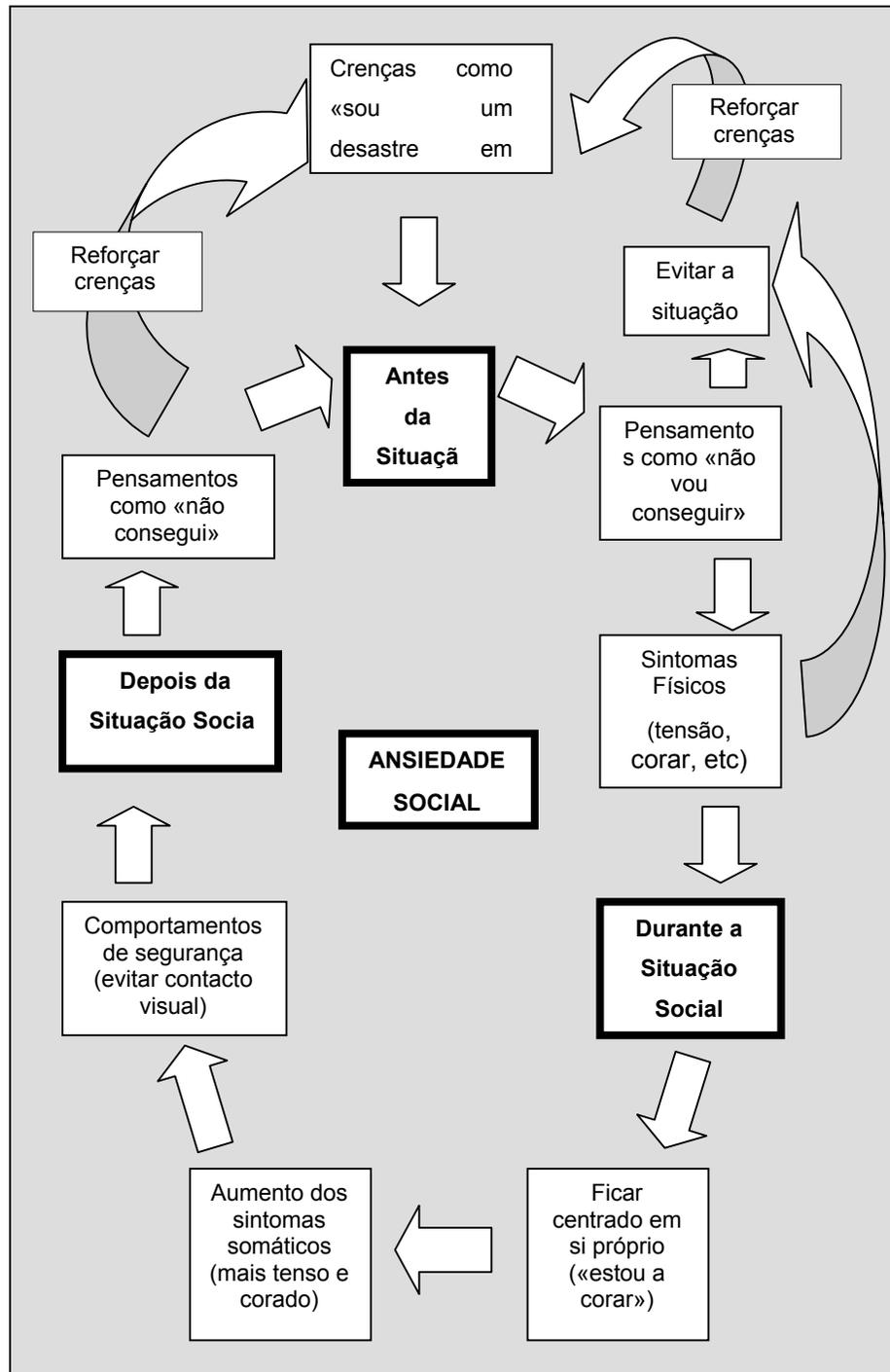
*Focar só os pontos negativos: «gaguejei imenso quando tentei falar com X» (esquecendo que falou facilmente com 20 outras pessoas).*

*Personalizar: «de que é que aqueles se estão a rir? Devem estar a falar de mim».*

*Leitura de mente: «esta pessoa está obviamente a pensar que eu sou secante e procurar um pretexto para sair daqui».*

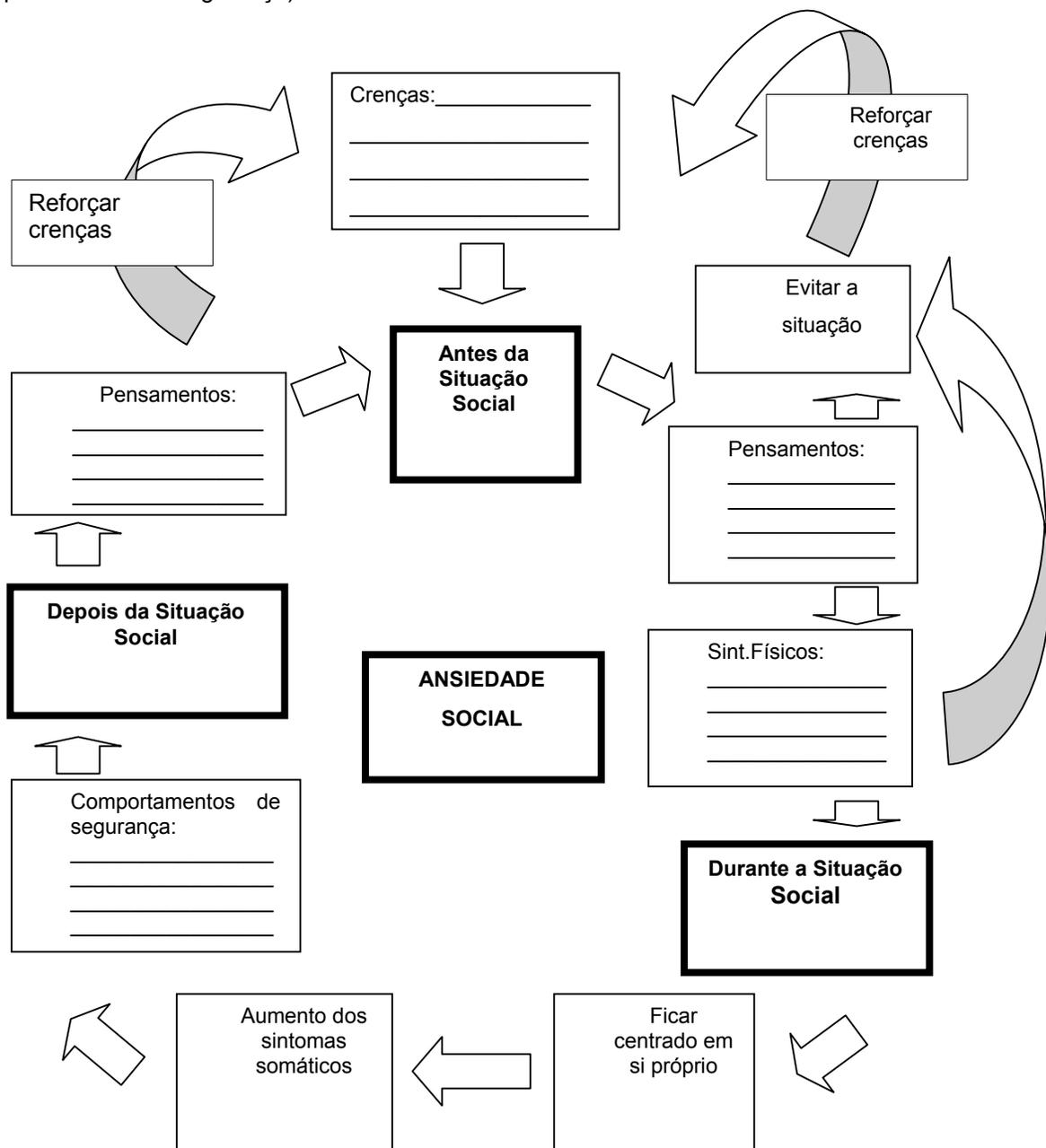
*Catastrofizar: «que horror, tenho a cara tão vermelha, é impossível não repararem».*

...e assim se origina o **CICLO VICIOSO DA ANSIEDADE SOCIAL**, que será algo como isto:



**Constrói o teu próprio ciclo vicioso de ansiedade social.** Pensa, por exemplo, numa situação social recente que tenha sido particularmente difícil para ti e tenta, retrospectivamente, analisar o que se passou. Outra possibilidade é pensares num conjunto de situações sociais recentes e marcantes e tentar encontrar o padrão que se repetiu em todas elas.

**NOTA:** Se sentires dificuldade em recordar situações que tenham ocorrido no passado, talvez te ajude manter, durante uma ou duas semanas, um «diário da ansiedade social»; quando notares um aumento da ansiedade, regista qual a situação em que isso aconteceu, o que pensaste (antes, durante e depois), os sintomas somáticos que sentiste e aquilo que fizeste (com atenção aos evitamentos e aos comportamentos de segurança).



## 6) Quais as consequências da ansiedade social?

Na medida em que o ansioso social tende a alterar a sua vida de forma a contornar as situações que para si são problemáticas, o impacto da ansiedade social na sua vida vai depender do número e da relevância destas situações. Ou seja, para uma pessoa cuja ansiedade social se restringe à situação «apresentar uma aula», a única questão que se coloca é a de suportar esporadicamente esta ansiedade, ou de escolher cadeiras que não envolvam fazê-lo com muita frequência. Já para aquela pessoa para quem todas as situações em que tem que lidar com pessoas são extremamente penosas, a opção é entre viver diariamente a sua ansiedade ou desistir de vir às aulas (e de tirar o curso), de fazer amigos, de ter um namorado/a...ou seja, de quase tudo. E tudo isto com uma sensação geral de que aquilo que consegue atingir está abaixo do seu real potencial.

Posto isto, não é de todo surpreendente que o isolamento social e as outras limitações que resultam da ansiedade social (por exemplo, ao nível profissional) possam originar outros problemas, nomeadamente depressão. Em outros casos, a pessoa desenvolve estratégias para lidar com a ansiedade – como o consumo excessivo de álcool e/ou drogas – que no momento parecem resultar, mas que a médio e longo prazo têm consequências prejudiciais. A ansiedade social pode também preceder outras perturbações de ansiedade, como os ataques de pânico e a perturbação obsessivo-compulsiva. Frequentemente são estas perturbações (e não a ansiedade social que está na sua base) que levam a pessoa a procurar ajuda.

## 7) O que é que eu posso fazer?

Pelo referido anteriormente, é fácil perceber a importância de enfrentar o problema tão cedo quanto possível. Desse modo, pode-se não só para reduzir o desgaste emocional associado à ansiedade social em si, como também prevenir os outros problemas que dela podem advir. Uma abordagem adequada ao problema poderá permitir ao ansioso social ter uma vida mais parecida com aquela que gostaria de ter e com muito menos esforço.

Como é que isto se faz? A ideia largamente difundida de que a pessoa «tem é que enfrentar os seus medos» é verdadeira, mas não é toda a verdade. A mera exposição às situações problemáticas não faz com que estas deixem de o ser, principalmente se a pessoa leva para essas situações, uma vez após outra, o conjunto de mecanismos mentais que as tornam problemáticas. Aliás, a verdade é que, por mais que tenha tentado evitá-lo, o ansioso social teve até ao momento que lidar com pessoas numa infinidade de situações. Se a exposição por si só resultasse, ele já não teria ansiedade social. Portanto, a proposta que aqui fazemos é a de que a pessoa se exponha às situações sim, mas procurando pensar, sentir e agir nessas situações de uma forma diferente daquela que foi usada até ao momento. Agora que já conheces o teu ciclo vicioso de ansiedade social, podes começar a quebrá-lo nos seus diferentes pontos.

### 7.1.) Pensar de forma diferente...

Sugerimos que, agora que tens consciência de quais os pensamentos automáticos que te ocorrem em situações sociais, pares de os tomar como leituras infalíveis da realidade, ou seja, que consideres a possibilidade de eles estarem errados. Não se trata de «pensamento positivo»; não é por repetires 50 vezes, em frente ao espelho, «sou fascinante, as pessoas adoram-me e tudo vai correr bem» que vais

passar a acreditar nisso. Por outro lado, há que considerar que existe uma hipótese, por menor que seja, de **NÃO seres** o desastre social que te tendes a considerar e de os outros **NÃO estarem** permanentemente à procura das tuas falhas e prontos para te ridicularizar/rejeitar assim que as encontrem. Submete os teus pensamentos automáticos a uma análise objectiva.

Esta análise pode, no início, parecer pouco natural e demorada. Por outro lado, à medida que fores adquirindo prática a executá-la, ela torna-se mais rápida, e um dia chegará em que substituirá automaticamente o pensamento inicial.

Muitas vezes, a realidade que se te apresenta não é tanto «a realidade tal como ela é» mas mais «a realidade tal como ela é vista através do filtro da ansiedade social». Por isso, a primeira sugestão é a de submeteres a tua interpretação das situações sociais a esta análise objectiva.

A interpretação inicial	A análise objectiva
Ele fingiu propositadamente que não me viu para não ter que falar comigo	Que provas tenho de que isto é verdade (de que foi propositado)?
Aquela pessoa saiu da sala porque a minha apresentação está a ser secante	Existe alguma explicação alternativa (por exemplo, que tinha qualquer coisa para fazer a esta hora)?
Aquela pessoa bocejou durante a minha apresentação. Toda a turma está entediada.	Sem contar com esta pessoa, há 20 colegas a seguir-me com atenção. Estou a focar só o negativo.
X está com um ar tenso porque está a ver que vai ter que se sentar ao pé de mim	X pode estar tenso por 1001 motivos. personalizar
Ele pensa que sou um otário	Como é que eu sei o que é que ele pensa? Estou a fazer leitura de mente.
NOTA: Outra questão que podes colocar a ti próprio, e que quase sempre é útil, é a seguinte: «o que dirias a um amigo que estivesse a pensar dessa maneira?»	

A interpretação inicial	A análise objectiva

Já mencionámos o segundo nível de preocupação, isto é a ansiedade face à ansiedade, com a catastrofização da ocorrência de sintomas físicos e da possibilidade de estes serem notados pelos outros . A segunda sugestão pode ser útil a esse nível: Há que considerar que apesar de **EU** reparar que estou a ter sintomas físicos (até porque estou centrado neles), é possível que o **OUTRO** não dê por eles e que, no caso de dar, não é forçoso que pense mal de mim por causa deles.

Passamos a referir um exemplo, antes de te propormos que faças este processo para uma situação em que te viste ou pensas a vir estar envolvido.

Catastrofização	Descatastrofização
<p>Que horror, estou a corar imenso, toda a gente está a reparar, vão pensar que eu sou esquisito e vão se lembrar disto para todo o sempre, nunca mais vou ser capaz de falar com estas pessoas.</p>	<p>Se calhar, não estou assim tão vermelho.                      As pessoas podem nem sequer reparar.                      Se reparem, não quer dizer que me achem esquisito.                      Mesmo que reparem e me achem esquisito, qual é a probabilidade de alguém se lembrar disto daqui para a frente?                      Mesmo que reparem, me achem esquisito, e se lembrem disto para todo o sempre (ou seja, se acontecer o pior), consigo sobreviver a isso? (a resposta, geralmente, é sim).</p>

**NOTA:** 3 aspectos a considerar.

- \* Apesar de te poderes sentir dessa forma, **NÃO estás no centro de um palco** com um holofote em cima (os teus sintomas físicos não são o centro das atenções dos outros).
- \* As outras pessoas, possivelmente, também estão nervosas (procura nelas alguns sintomas físicos).
- \* Porque é que as pessoas te rejeitariam por estares nervoso? Tu deixarias de gostar de uma pessoa por ela estar nervosa?

Catastrofização	Descatastrofização
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Um obstáculo que pode surgir na aplicação das sugestões anteriores é o seguinte: se estiveres a meio de uma conversa, apresentação ou qualquer outra situação que exija uma postura atenta e activa, é muito pouco prático interrompê-la para entrares numa discussão mental contigo próprio. Aí, a nossa sugestão é a de colocares a ti próprio a seguinte questão: Verdadeiro ou não, este pensamento está a ajudar-me? Geralmente, a resposta é **NÃO**. Não, porque está a criar-me dificuldades adicionais numa situação que, à partida, já era difícil. Então, se não está a ajudar, põe-no de lado e continua. Mais tarde terás tempo para te debruçares sobre ele.

## 7.2.) Sentir de forma diferente...

As estratégias que se seguem constituem diferentes formas de atacar directamente os sintomas físicos associados à ansiedade social, produzindo um estado de relaxamento. Independentemente da(s) estratégia(s) de relaxamento que escolheres, uma ideia se aplica a todas elas: é útil implementar a(s) estratégia(s) assim que reconheças os primeiros sintomas, de forma a impedir que estes atinjam níveis significativos. Contudo, há também que ter em conta que, mesmo que isto acontecesse, não seria grave – a ansiedade não é perigosa, apenas desconfortável.

Antes de mais, importa salientar que a capacidade de relaxar é uma capacidade como qualquer outra (conduzir um carro, praticar um desporto, etc.). Isto implica que qualquer pessoa a pode adquirir de forma mais ou menos autónoma, bastando para tal aprender um conjunto de procedimentos e praticá-los com alguma paciência. Os resultados surgirão de forma gradual.

### Respiração Diafragmática

O objectivo, aqui, é contrariar a tendência do ansioso social para hiperventilar, ou seja respirar depressa demais acabando por ficar com tonturas e, por isso, ainda mais ansioso. Se deres por ti a hiperventilar, procura respirar mais devagar e de uma forma mais regular – podes fazê-lo utilizando uma técnica muito simples que se chama respiração diafragmática. A respiração diafragmática distingue-se da respiração «normal» na medida em que utiliza, além da cavidade torácica, também a cavidade abdominal, aproveitando toda a capacidade dos pulmões e permitindo receber cerca de 7 vezes mais oxigénio. Ao aumentar a recepção de oxigénio, a respiração diafragmática pode apresentar variados benefícios ao nível físico e psíquico; nomeadamente, estimula a resposta de relaxamento, permitindo descer o nível de ansiedade.

Instruções
Este treino deve ser feito pelo menos 2 vezes por dia, 5 ou 6 minutos de cada vez, em alturas nas quais te encontres livre de distrações e interrupções.
1. Senta-te numa posição confortável. Mantém as pernas afastadas com os pés relaxados e virados para fora. Respira pelo nariz e presta atenção à tua respiração.
2. Dobra os braços e coloca os polegares sob o sítio onde acaba a tua caixa torácica, com o resto das mãos perpendicular ao teu corpo e viradas uma para a outra.
3. Sente o movimento da tua barriga: Quando inspiras, a barriga vai para fora; Quando expiras, a barriga vai para dentro.
A prática vai acabar por te permitir incorporar a respiração diafragmática na tua vida quotidiana e, eventualmente, nos momentos em que te sentes mais ansioso (tem em conta que são precisos pelo menos 3 minutos desta respiração para produzir os efeitos desejados).

## Relaxamento Muscular Progressivo

O objectivo, aqui, é contrariar a tendência do ansioso social para chegar a um estado de tensão muscular excessivo e rigidificante. O treino de relaxamento muscular progressivo equivale a aprender a contrair e descontrair vários grupos de músculos em todo o corpo, prestando atenção às sensações que acompanham a tensão e o relaxamento e aprendendo a contrastar as sensações associadas a estes dois estados. Desta forma, permite à pessoa reconhecer quando se encontra excessivamente tensa e instruir-se para relaxar, reduzindo assim também o nível de ansiedade.

Instruções
<p>Este treino deve ser realizado 2 vezes por dia, 15 a 20 minutos de cada vez, sentado ou deitado, numa altura e num local em que estejas livre de interrupções e distrações. Fecha os olhos e mantém-nos fechados durante o treino. Procura não pensar em nada, excepto nas sensações produzidas, desfrutando das sensações agradáveis que acompanham o relaxamento. Para cada um dos seguintes grupos musculares, produz tensão e depois relaxa (é conveniente aderir à sequência sugerida).</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>* <b>Mãos e antebraços:</b> Contrair os músculos, fechando fortemente os punhos. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (40 seg).</li> <li>* <b>Braços:</b> Contrair os músculos, empurrando os cotovelos para baixo e para dentro contra o corpo. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> <li>* <b>Face:</b> <p>Contrair os músculos, levantando as sobrancelhas o mais alto possível. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento(20 seg).</p> <p>Contrair os músculos, fechando fortemente os olhos e franzindo o nariz. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</p> <p>Contrair os músculos, fechando fortemente os dentes e empurrando os cantos da boca para trás (como se quisesses sorrir exageradamente). Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</p> </li> <li>* <b>Pescoço:</b> Contrair os músculos, empurrando fortemente o queixo para baixo, contra o peito, sem tocar neste. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> <li>* <b>Peito, ombros e parte superior das costas:</b> Contrair os músculos, inspirando profundamente, guardando o ar dentro dos pulmões e empurrando os ombros e as omoplatas para trás (como se quisesses tocar com um ombro no outro). Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> <li>* <b>Abdómen:</b> Contrair os músculos, encolhendo fortemente o estômago (como que para evitar um soco). Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> <li>* <b>Pernas:</b> Contrair os músculos, encolhendo fortemente as nádegas (como que para «fugir com o rabo à seringa») esticando as pernas e empurrando fortemente os dedos dos pés para cima, em direcção à cabeça. Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> <li>* <b>Pés:</b> Contrair os músculos, voltando os pés para dentro e, simultaneamente, dobrando os dedos (sem fazer muita força). Sente a tensão (10 seg). Relaxa. Repara no contraste entre a tensão e o relaxamento (20 seg).</li> </ul>

## Distracção

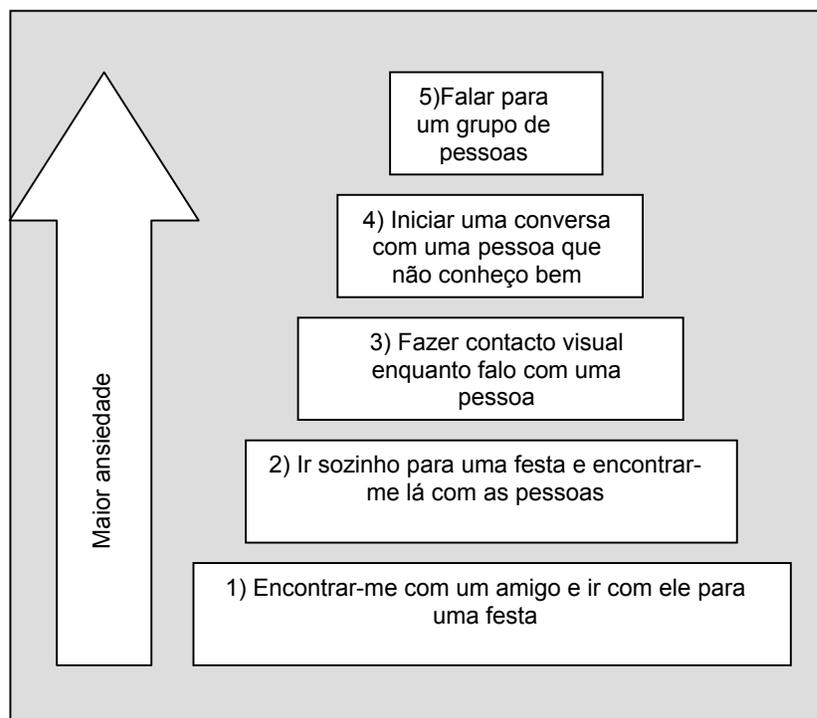
Por vezes, deixar de pensar nos sintomas somáticos é o suficiente para que estes desapareçam. Olha à tua volta, repara nos detalhes das coisas que te rodeiam, presta atenção às conversas... Tem em conta que são precisos pelo menos 3 minutos de distracção eficaz antes que os sintomas desapareçam.

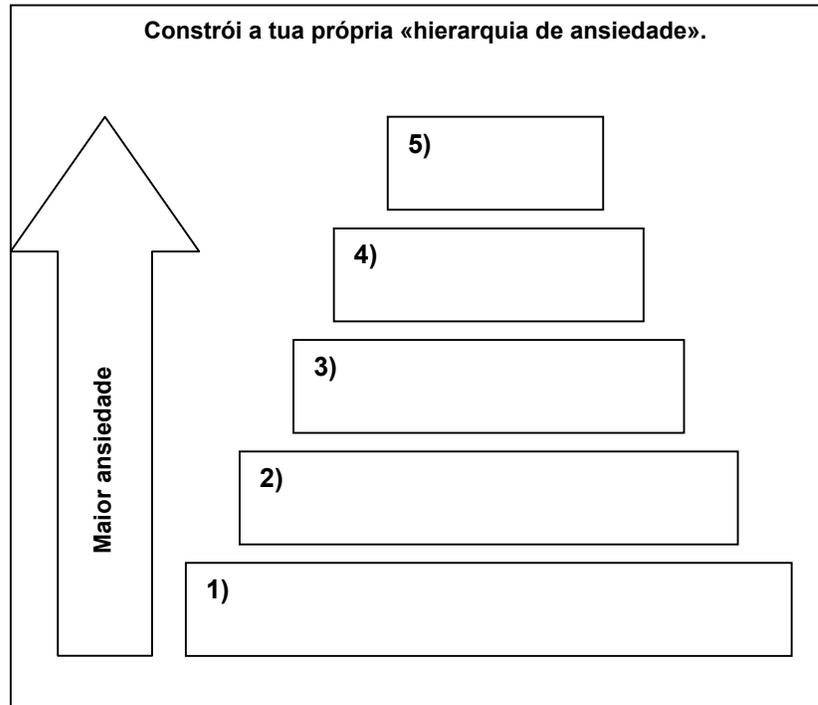
### 7.3.) Agir de forma diferente...

Agir de forma diferente é possivelmente a forma mais útil de superar a ansiedade social. Isto passa, por um lado, por evitar os evitamentos que tendes a fazer (quer os evitamentos totais quer os evitamentos parciais) por meio da utilização de comportamentos de segurança. Por outro lado, passa pela aquisição de novas competências, ou seja, por aprender a fazer coisas de que, por evitares as situações, nunca precisaste e que por isso talvez nunca tenhas aprendido.

#### Para «evitar os evitamentos»:

Após teres ganho a consciência de quais as situações que evitas e quais os comportamentos de segurança que adoptas, há que começar, gradualmente, a enfrentar as situações temidas. Se quiseres fazê-lo de uma forma sistemática e progressiva, começa por organizar estas situações numa «hierarquia de ansiedade», em que a grau de dificuldade aumenta à medida que se caminha da base para o topo. A exposição gradual de situações ansiogénicas vai, pela prática, permitir-te aprender que podes lidar com a situação relatada num nível mais baixo e sentires-te confortável nele, permitindo-te ganhar confiança para passar a um patamar superior. Por exemplo:





#### Para adquirir novas competências:

A ideia base é a de agires como se não tivesses ansiedade social (apesar de ela continuar lá), um pouco como se estivesses a representar um papel. No início isto pode parecer um pouco estranho e artificial, mas o que geralmente acontece é que, ao agires de maneira diferente recebes também um feedback diferente daquele a que estás habituado, e este feedback, ao recompensar os novos comportamentos, permite que estes se fortaleçam e, gradualmente, se tornem mais espontâneos e mais «teus».

Algumas pessoas com ansiedade social não têm muita certeza sobre que comportamentos são socialmente adequados, o que é compreensível na medida em que, se uma pessoa viveu sempre num relativo isolamento social não teve muitas oportunidades de fazer este tipo de aprendizagem. A boa notícia, é que este pode ser compensado num espaço de tempo relativamente curto. Seguem-se algumas dicas:

- Cultiva uma postura simpática face aos outros – sorri, acena, diz olá às pessoas que vais encontrando, vai comentando assuntos relacionados com as aulas, exames, professores, departamento com os teus colegas, participa nas aulas e nos trabalhos de grupo. Repete o procedimento até a tua presença se tornar familiar para um conjunto de pessoas. De entre estas, algumas serão mais interessantes ou agradáveis que outras, e, havendo interesse recíproco, será possível começar a combinar coisas (relacionadas com a faculdade ou não).
- Numa situação de um para um, experimenta concentrares-te no outro. Mais especificamente, assume a missão de fazer com que a outra pessoa se sinta confortável. Faz-lhe perguntas às quais ela gostará de responder, particularmente perguntas abertas (porquê, como, etc.); estas provavelmente suscitarão novas questões (e, possivelmente, a descoberta de pelo menos um interesse comum) e quando deres por ti estás envolvido numa conversa agradável. Esta sugestão tem dois objectivos principais: **a)** por um lado, impede que a tua atenção se centre em ti, e nos teus pensamentos auto-depreciativos e sintomas somáticos desconfortáveis; **b)** por outro, permite-te adquirir uma percepção de controlo sobre a situação, o que será uma experiência nova e securizante.

Apesar de a ideia de te concentrares no outro ser um bom ponto de partida, duas coisas são também importantes:

- 1) Falar um pouco sobre ti é fundamental, para que o outro fique com uma ideia de quem tu és; dá-te a conhecer de forma gradual.
- 2) Não assumas **TODA** a responsabilidade por manter a conversa a fluir – o silêncio é aceitável e a outra pessoa também vai contribuir.

### Postura corporal:

Cerca de 70% daquilo que o receptor percebe da mensagem é fornecido através do comportamento não verbal do emissor. A linguagem corporal adequada confirma e sublinha o conteúdo verbal, pelo que é tão ou mais importante do que este. Por este motivo, é importante atender a aspectos como:

<b>Espaço pessoal</b>	<i>Distância entre as pessoas que seja confortável para ti e para o outro, o que depende da situação e do grau de familiaridade.</i>
<b>Postura corporal</b>	<i>Estável e descontraída – direita mas não rígida ou «pendurada»</i>
<b>Gestos</b>	<i>Expressivos, mas não excessivo. Evita os gestos distractivos, como tamborilar e roer as unhas, e os gestos que perturbam a comunicação, como colocar a mão à frente da boca ou cruzar os braços.</i>
<b>Expressão facial</b>	<i>Concordante com aquilo que estás a dizer e, particularmente, com os sentimentos que estás a expressar – se estás zangado, mostra-te zangado, se estás feliz, sorri.</i>
<b>Contacto visual</b>	<i>Directo, mas não excessivo. Evita fugir ao contacto visual, mas não fiques a olhar fixamente, com um ar «embasbacado», para o outro.</i>
<b>Utilização da voz</b>	<i>Discurso seguro e fluente, num ritmo adequado e estável e num tom suficientemente alto para ser perceptível mas não tão alto que se torne irritante. Entoação consistente com o conteúdo verbal. Procura responder à outra pessoa com rapidez, mas não demasiada, ou seja, sem hesitar durante muito tempo mas também sem a atropelar. Faz silêncios quando for adequado ou enquanto pensas no que vais dizer, e não preenchas as pausas com não-palavras como «hãããã», «pronto» (ou «prontos»), «tás a ver», etc.</i>

### 8) Para finalizar...

Se tentares implementar estas sugestões e, após algum tempo, não te sentires minimamente melhor (ou se sentires que o problema se agravou) procura ajuda especializada. Sim, sabemos que é difícil. Mas sabemos também que é possível intervir significativamente ao nível da ansiedade social. Dá a ti próprio a oportunidade de ter uma vida mais fácil e mais realizada.